నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు

నేను, డాక్టర్, తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో, గుంటూరుజిల్లా, పొన్నూరులోగల శ్రీభావనారాయణస్వామి సంస్కృత కళాశాలలో లెక్చరర్ గా, ప్రిన్సిపాల్ గా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసి ఉన్నాను. భారతమాత నా కన్నతల్లి.

ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో యోగ ప్రాధాన్యమును గుర్తించి అందఱు ఆసక్తి చూపుచున్నారు. ఇది సంతోషించదగిన ఆరోగ్యలక్షణం.

భారత ప్రధాని శ్రీమోడీగారి ప్రయత్నఫలితంగా అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని కూడా ఘనంగా జరుపుకొన్నాము.

యోగ సంబంధమైన వివరములు పద్యంలో వ్రాస్తే బాగుంటుందని ఈ ప్రయోగం చేశాను. లోగడ నేను గద్య,పద్యములుగా 18 పుస్తకములు వ్రాశాను.

శ్రుతిలయలతో రచనలకు శోభఁగూర్చు
పద్యవిద్యకు గ్రహణంబు పట్టెనేడు
కావ్యము లలరుఛందస్సు కలిగియున్న
సాహితిన్ దత్కృతులరయశాశ్వతంబు

వేయి పడగలు నిప్పింప,వే,యవార్డు;
కల్పవృక్షంబు సమకూర్చె జ్ఞానపీఠ;
మదియె తరతరంబులు నిలుచనది ధరిత్రి;
సాధు సచ్చరిత్రలె సాహితీధనంబు;

రచయిత :
భాషాప్రవీణ, విద్యాప్రవీణ
డాక్టర్ తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తిశాస్త్రి M.A., Ph.D.

శాస్త్రిగారి ఇతర రచనలు – ప్రచురణలు ముద్రితములు

1. శ్రీరామకథామృతము – సమగ్ర సమీక్ష
   ఆంధ్రాయూనివర్సిటీ వారిచే Ph.D. పొందిన
   పరిశోధన నిబంధము.
2. రామాయణం-సమాజ దర్పణం 1వ భాగం
3. రామాయణం-సమాజ దర్పణం 2వ భాగం
4. శ్రీరామవాణి
5. వాల్మీకివాణి
6. హనుమద్వాణి
7. పావనీ శతకము
8. మహాభారత పారిజాతము (సంకలనము)
   శ్రీలలితాసహస్రనామ వివరణము (అముద్రితము)
9. మాటలంటే మాటలా ?
10. ముసునూరి వారి వంశచరిత్ర
11. తెలుగు వ్యాకరణము
12. భావదేవశతకము
13. శ్రీ వీరాంజనేయ శతకము
14. శ్రీ సత్యనారాయణ శతకము
15. శ్రీ కపోతేశ్వర శతకము
16. శ్రీ రాజరాజేశ్వరీ శతకము
17. శ్రీ విష్ణు సహస్రనామ స్తోత్రము
    ప్రతిపదార్థసహితము
18. శ్రీ త్రికూటేశ్వర త్రిశతి

“యోగవైభవము” - డా. తూములూరు శ్రీ దక్షిణామూర్తి శాస్త్రి

1. శోకరహితమై లోకంబు సుఖపడంగ,
చిత్త వృత్తినిరోధించి శ్రేయమొసఁగు
యోగ ముపదేశ మొనరించునుత్తమునకు
ఋషి,పతంజలికి నమస్కరింతు నెపుడు.

2. ఆయురారోగ్యభోగభాగ్యంబు లొసఁగు
యోగవిద్యనందించు మహోన్నతులకు
సద్గురుపరంపరకు,శిష్యసంతతులకు
ముందుగా నాదుశతకోటివందనములు

3. నేటి బాలలే రేపటి మేటిపౌరు
లగుట,వివిధ యోగాసనా లభ్యసింపఁ
జేయ,సంస్కార మలవడు,శీలమెసఁగు
దేశము సమున్నతిన్ గను,స్థిరతఁగాంచు.

4. ఊపి రుండువరకు నుత్సాహవంతులై
అలరువారిజన్మ సార్థకంబు
ఆటపాటలఁగడు నధికులైయుండంగ
యోగసాధన ముపయోగపడును.

5. ఉదర దోషంబులు తొలంగు,నూబకాయ
మడఁగు, నంద, మారోగ్యంబు,నందఁగలుగు.
సుఖము,సంతానభాగ్యంబుచూరఁగొనఁగ
సాధకులకు యోగ మొక రసాయనంబు

6. కాలము విలువ తెలియు వికాసమతులు
కారణాంతరములఁజెప్పికాలయాప
నంబుఁజేయరు,నిత్యకృత్యంబు యోగ
మమర నాదర్శమై యుందురందఱకును.

7. దేవ ఋణము,పూజాదులన్ దీరు, నింక
పితృఋణంబు గృహస్థజీవితమువలన
ఋషిఋణ ముపదేశములాచరింపఁదొలఁగు
యోగసాధన జగతి కభ్యుదయమొసఁగు.

8. యంత్రయుగమునందు,జనులహర్నిశంబు
యంత్రములసహాయంబుతోనఖిలసుఖము
లనుభవించినట్లె,శరీరయంత్ర ముపక
రింప, యోగరక్షణము కల్పింపవలయు

9. పంచభూతమయంబగు ప్రకృతి యెల్ల
వికృతిపాలయ్యె.జనులదుర్విధులవలన.
సకల రోగనిరోధకశక్తిఁగూర్చి
అభయహస్తంబిడును యోగ మన్నిగతుల.

10. కడుపులో జఠరాగ్ని పెల్లడరఁజేసి
జీర్ణశక్తిఁబెంచి, బలముఁజేకుఱంగ,
భస్త్రికాయోగ ముపయోగపడును,తలను
నాడు లెల్లచైతన్యవంతముగఁజేయు.

11. యోగశక్తితోఁగాయంబు బాగుపడును
సకలరోగములునశించు, శాంతికలుగు;
నరములబలహీనతపోవు, బరువుతగ్గు,
మానసికబాధ,తలనొప్పి, మాయమగును.

12. నరములబలహీన, మధికబరువుతగ్గు,
దైవ మిచ్చువర,మధికపావనంబు
యోగ,మానందసందోహ,మూర్జితంబు
నాత్మవిద్యాస్వరూప మత్యంతశుభము

13. వంటకము మరునాటికి పాసిపోవు
నటుల, జీర్ణముకానిఆహారమె,విష,
మరుగుఁదలఁటెంచు మిగుల వజ్రాసనంబు,
నుదరమున దోషములడంగు యోగమందు.

14. జీవిత మొక పరుగుపందెమీవిశాల
మగు ప్రపంచమే క్రీడలప్రాంగణంబు
ఓపికగలవారలె గెలుపొందఁగలరు.
పడుచు,లేచుచు,సాగుచో ప్రగతిఁగాంచు
యోగమన్నిట విజయంబునొసఁగుచుండు.

15. సాధకుఁడనేను,తెలిసిన సంగతులను
చక్కగనొనర్చి,తెలియనిశాస్త్రవిధులు,
గురువులసమక్షమున నేర్చుకొనఁదలంతు,
నిత్యవిద్యార్ధినైయుందు, సత్యమెఱుఁగ.

16. ధనము,ధాన్యమ్ము, సొమ్ములుదాచినటుల,
రోగములు దాచుకొనరు నిరూఢమతులు,
తనరు యోగ మారోగ్య సాధనముగాఁగ
బాధల విముక్తు లగుదురు భద్రగతుల.

17. అజ్ఞుఁడు,తననీడ నెవ్వరో యనుచుఁదలఁచి
భయముతో నేడ్చు,నంతటబర్వులెత్తు;
సంశయ గ్రస్తుఁడైన కుజనుఁడు కాడు
ధీరుఁడౌ సాధకుఁడు; నివృత్తిఁగను భ్రమల.

18. తన్ను దానుద్ధరింపఁగ తానెకర్త
పతన మందగ కారణంబతఁడెయగును
వ్యసనములకుబానిసయైనబ్రతుకు వ్యర్ధ
మెన్న,యోగాభ్యసన మభివృద్ధిపథము.

19. ఆప్తజనము లున్న ,స్థిరచరాస్తులున్న
నెవరి ఆరోగ్యమదివారికేసుఖంబు.
సానుభూతిపరులెకాని స్వానుభవము
పంచుకొనువారు లేరీప్రపంచమందు.

20. కలుషితంబైన ఆహారములుప్రమాద
ములకు హేతువై రోగముల్ కలుగఁజేయు
యోగసాధనమునదోష ముపశమించు;
భీమునకు జీర్ణమైపోదెవిషముకూడ?

21. రక్తశుద్ధియు,నవయవశక్తి(గూర్చు
సంధిబంధనమెడలంగసాయపడును
జీవనము,సుఖమయముగా(జేయు,సుప్త
పవనముక్తాసనం బపూర్వఫలములిడు.

22. గాలి,ఊపిరితిత్తులన్ జాల(బీల్చి
పూర్తిగావిడుచుటచేతపొట్టతగ్గు
నరములబలముచేకూరు,నలతతొలగు
భస్త్రిక యనుప్రాణాయామపద్ధతిఇది.

23. అదుపుతప్పుశరీరముల్ కుదుటపడును,
రక్తమంతట(బ్రసరించు,శక్తికలుగు
సంతత,మపానవాయుదోషంబడంగు
శాంతచిత్తమేర్పడు యోగసాధనమున.

24. ఆత్మ నిగ్రహంబు(గరపునట్టివిద్య
యోగ,ముత్తమవ్యక్తిత్వ మొదవ(జేయు.
యమనియమములాసనములు నాచరింప,
విజయపథమున(బయనించు ,వృద్ధి(గాంచు,
వార లేరంగమందున్న భంగపడరు.

25. భగవదవతారపురుషులు,భవ్యమతులు,
రామకృష్ణాదులందఱు,శ్రమలకోర్చి
గురుకులక్లిష్టులై విద్య లరయగల్గి
రదియె, ఆదర్శమగు యోగమభ్యసింప.

26. ఆసనంబులుకలవెన్నొ,అన్నితెలియ
నందరకునలవి యగునె?ముందుముందు
గురుముఖంబున నవినేర్చుకొన్నమేలు,
కరుణకునిలయులుధరణిగురువులరయ.

27. కరమునన్ జ్ఞానముద్ర, ముఖంబునందు
మౌనముద్ర ,యోగంబున ధ్యానముద్రఁ
దాల్చు దక్షిణామూర్తి,ఉత్తమగురుండు
మేధ గూర్పనదియవశ్య సాధనమని
యోగవిద్యావసరము సంయోజపరచె

28. రాముధ్యానించి, హృదయాంతరంగమందు
సుప్రతిష్ఠితుఁగావించు నప్రమేయు
నాంజనేయునిభావింప నాత్మఁదోచు
జీవులకు,యోగమె వరము సిద్ధులెనయ.

29. వసతి గృహము దేహంబిటబ్రతుకుకొఱకు
శుభ్రపరచుకొనవలయుసుందరముగ;
షట్క్రియలుసాధనంబులు, శాస్త్రవిధులు,
పరమమగుసుఖశాంతులువర్ధిలంగ.

30. నిర్భయంబుగ జీవింప నిర్ణయించి,
ఉన్నతంబగు లక్ష్యంబు నెన్నుకొనుచు,
ముందునకుసాగు సన్మార్గమున్గనంగ
నుపకరించు యోగం బమృతోత్సవంబు.

31. జ్ఞాన దీపంబు వెలిగింపఁబూను,గురుల
దయకుఁబాత్రులై తత్ప్రబోధంబుఁబడసి,
యోగసూత్రములుఘటింపనుజ్వలమగు,
చీకటి తొలంగ,వెలుగులు సిద్ధ మగును.

32. తనకుఁగల జ్ఞానసంపద దానమొసఁగు
గురువు,శిష్యునివిజయంబె కోరుకొనును,
శిలను శిల్పంబుగాఁదీర్చుశిల్పియతఁడు,
చిరతపఃపూర్ణుఁడగు సిద్ధపురుషుఁడతఁడు

33. వజ్రము,నవరత్నములలోవాసికెక్కు
నటులె,ఆసనములను వజ్రాసనంబు,
అరుగుదలయునారోగ్యంబునలరఁజేయు,
కాళ్ళుమడిచికూర్చుండిమోకాళ్ళపైన
చేతులుంచి ఏకాగ్రమౌచిత్తమెనయ,
వెన్నెముకనిటారుగ నిలఁబెట్టవలయు
సకలజీవులన్ నరులకేసాధ్యమగును,
నాత్మయోగంబుసిద్ధింపననువుపడును;

34. ఎంతచదివిన,విజ్ఞానమెంతగనిన
నెంతసంపదవొందిన,నెంతతినిన,
ఎట్టి పదవినధిష్టించిఎట్టులున్న
బుద్ధినంతర్ముఖత్వంబు వొందకున్న
మోహమెడలదుజీవికి ముక్తికలుగ
దట్టి సంస్థితినిచ్చు యోగామృతంబు.

35. యమ,నియమము,లాసనములు,ప్రాణనియతి,
ధ్యాన,ధారణ,యోగముల్ తత్సమాధి
యన,నెనిమిదివిభాగముల్ తనరుచుండు
నట్టియోగామృతముఁగొనుటవసరంబు

36. ఆత్మవిశ్వాసమునుబెంచు,నలుకుఁదీర్చు,
సకలరోగనిరోధకశక్తిఁగూర్చు
యోగవిద్యాధ్యయనదీక్ష(గోష్ఠి)సాగఁజేయఁ
గూర్మి,దేశవిదేశముల్ కోరునిపుడు.

37. జలుబు,నాయాసముఁదొలంగు,శ్వాసకోశ
మందుదోషములునశించు, నాయువెసఁగు
కనులు,ముక్కు,చెవులుశుద్ధితనరుచుండు
నల'కపాలభాతి'జలుప,ఫలములెన్నొ

38. ఆత్మ,యనప్రాణ,మది పరమాత్మతోడఁ
జేర్చుటయె,యోగ,మానంద సిద్ధి ఫలము.
పరిమితంబైనవ్యక్తి,అపరిమితమగు
విశ్వశక్తితోఁజేరి వివేకమెనయు.

39. సహజము,లనురాగంబు,ద్వేషంబు మదికి,
నవియెసంసారబంధంబు లగుటఁదెలిసి
జ్ఞానమార్గావలంబనమైనయోగ
మనుసరించిన జీవులకార్తి తొలగు.

40. దేహము, నవరంధ్రములతోఁదీర్చిదిద్ది
ప్రాణపంచకము నమర్చి,పదిలపరచి
తోలుబొమ్మలాడించి,సంతోషపడుచు
సృష్టికర్త విచిత్రము చేయుచుండు.

41. ఆసనములఁబ్రయోజన మనుట కేమి?
చేసుకొన్న వారికొదవు,చేసుకొన్న
కర్మఫలమనఁగ వినమె?,కనమె జగతి,
పుణ్యపాపములవలెనె,పొడమునిందు.

42. అవయవముల కదలికల ననుసరించి
ఊపిరిఁబిగపట్టివిడుచుచుండుటెల్ల
పరమయోగసాధనలోనిభాగమగుట
నవియె యోగాసనములగు ననిరిఋషులు.

43. యోగమందు,ప్రాణాయామ మొకవిశేష,
మూపి రుండువరకుచేయుచుండవలయు;
బ్రతుకు లూపిరితోడ సంబద్ధ మగుట,
నభ్యుదయ సాధకము యోగమరయఁబ్రజకు.

44. మతముకాదిది, సర్వసమ్మతము కాని,
దేశకాలాదికములకతీతమగుచు,
శాంతి సౌఖ్యంబు లిడు ప్రశస్తమగు నౌష
ధంబు, యోగ విద్యం,బ్రపంచంబుఃబొగడు.

45. త్యాగనిరతి.సేవాభావమడర యోగ
సాధకుల కలవడు నాత్మశోధనంబు.
ఏది'సేను'గానుండె, నిందేది 'నాది'?
విశ్వచైతన్యశక్తికి భిన్నమగుచు.

46. అన్నము తినునప్పుడునీరమెన్నడేని
త్రాగరాదు;గడియతరువాతను గ్రహించు
జలములౌషధములగుచుశక్తిఃగూర్చు
విషమగునునీరుభోజనవేళఃద్రావ.

47. కడుపు,కక్కుర్తితోఃగనబడినవెల్ల,
త్రోసి, కుడితితొట్టిగఃజేయదోషమగును
నియమితంబైన ఆహారనిద్రలెపుడు
సాధకులకుమేలొనఃగూర్చు,బాధఃదీర్చు.

48. కోరికలెదుఃఖతతులకు కారణంబు
చిత్తమును నిరోధింప నిశ్చింతుఁడగుచు
నాత్మసంతృప్తి నానంద మనుభవించు
యోగ మావిషయమునఁబ్రయోజనమిదు.

49. పరులపైనెప్పుడాధారపడు నరుండు
జగతి కుపకారమొనరింపఁజాలకున్నఁ,
దననుతానుద్ధరించుకొన నసమర్థుఁ
డగును.యోగమెనయని,నా,డలసుఁడగుచు.

50. చిత్తవృత్తినిరోధింప.శీఘ్ర గతిని
బుద్ధివికసించునెందు నపూర్వముగను.
కోరికలుజయింపఁబడుచు క్రోధలోభ
మోహమదమత్సరములు విముక్తమగును.

51. అన్నముసగముతిని, నీర మందుసగము,
మిగిలినదిగాలి కొదలిన మేలు. నోటి
రుచులు,పీకలదాక కూరుకొనరాదు.
ఫలితముగ నూపిరాడకబాధపడును.

52. ప్రాణములుప్రీతి యందఱ, కట్టిప్రాణ
సముదయంబిటనివసించుసదమలగృహ,
మీశరీరంబె యారోగ్యమెనయుకొఱకు
యోగమాచరింపనివాడు యోగ్యుడగునె?

53. అతివిచిత్రమీప్రకృతి మాయావృతంబు
ప్రబలమోహసంకలితమై బంధనమగు
మాయతొలగినజగముబహ్మమయము
యోగులకునదియనుభవయోగ్యమగును

54. గాలి,నీరునాహారంబుకలుషితములు
ఆశ, లాశయములమధ్యనంతరములు,
మానసికవత్తిడులను రుగ్మతలుకలుగు,
యోగ మౌషధంబౌనన్ని రోగములకు.

55. నేలఁజొచ్చు,నింగికెగయు,గాలినాపు
నీరుఁబ్రవహింపగాఁజేయు,నిప్పునణచు
ప్రకృతియెల్లస్వాధీనమైపరగునెపుడు
యోగులకునసాధ్యమనుటెందుండఁబోదు.

56. వచ్చిపోయెడువారి నివాసభూమి
ఇందుస్థిరముగానుండువారెవరులేరు
ఎవరితోసెట్టిసంబంధమెన్నినాళ్ళొ
తెలియనెవ్వరికగు?జితేంద్రియులు నిత్య
యోగులకెదను వైరాగ్యమొదవుభువిని

57. యోగులిది.యెముకలగూడుగాఁగ తెలిసి,
దేహమున మోహమునుబాసి సోzహమనుచు,
కర్మమును బ్రహ్మమునువీడకభజియింతు
రాత్మధర్మమ్ముఁబాటించు చన్నిగతుల;

58. జన్మనిచ్చు వారు జననీజనకు లరయ
జ్ఞానజన్మనిచ్చుమనీషిసద్గురుండు,
క్షరము భౌతికకాయంబు ధరణియందు,
అక్షరము జ్ఞాన మందఱకభయమొసగు

59. అతనిబూజింపలోకంబులన్నితనియు,
నతడుభుజియింపభూతంబులన్నియు తిను
వాడెసద్గురు దేవుండు వాసుదేవుఁ
డతడెఅంతట నన్నిటనలరుచుండు

60. హరుడుకోపింపరక్షించుగురుడుమనల.
గురుడెకోపింపరక్షింపతరమెవరి,
కల బలిని గురుశాపమేఅధముఁజేసె
గురునను‌గ్రహమెబలము,పరమసుఖము.

61. విద్య యన నర్థ మధ్యాత్మవిద్య,జ్ఞాన
యోగదర్శనమందుటభ్యుదయమగును
ఐహికాముష్మికఫలము లమరజేయ
సిద్ధహస్తులు గురువులు,శ్రేష్ఠమతులు

62. కృష్ణుఁ డర్జునునిగురువై గీతజెప్పె
వేద, వేదాంతసారమైవెలుగుచుండ
రాగమును,ద్వేషమునులేనియోగ మొసఁగె
తానుయోగేశ్వరుఁడను సత్యంబుతెలుప.

63. మోహజనకమౌవస్తుసమూహమందు
గుణముకంటెదోషమెపరిగణనసేయ
రాగమునశించునభ్యాసయోగసిద్ధి
సాధకులకుజ్ఞానంబుకౌశలము కలుగు
(జ్ఞానవైరాగ్యముల్ కల్గుసాధకులకు)

64. గుర్తుజెప్పువాడెందు సద్గురు,డతండు
చెప్పునది చేయువాడెసచ్ఛిష్యుడగును
కష్టములకోర్చిహనుమభాస్కరునివద్ద,
విద్యలనునేర్చి,యోగప్రవీణుడయ్యె

65. కూర్చు, రక్షించు పరమమున్ జేర్చు దైవ,
మతని,ప్రతిరూపమగు గురు,డవనిలోన
జ్ఞాన దృష్టి, తానును బ్రహ్మమైనవిధము
స్వానుభవముతోజెప్పువిశ్వాస మెనయ
(గురువు, అహం బ్రహ్మాస్మి అన్న భావనను తెలుసుకొనేజ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తాడు.)

66. ధ్యాన మొనరించు ఘనులకు, జ్ఞానమొదవు,
లోకహితకాంక్షులై జ్ఞానులు కరుణింతు
రార్ద్ర హృదయు,లాగురువులనాశ్రయింప,
జనన మరణాదిసంసారచక్రమాగు
ముక్తిమార్గదర్శకులాప్రబుద్ధమతులు,
భారతీయఋషివరులు రపకయశులు.

67. మనసు నిగ్రహింపగ యోగ మార్గమొకటె,
శ్రద్ధ తోచేసినపనులు సిద్ధి గాంచు.
విజయములభించు నిత్యవివేకమతికి,
సాధకులకిల సకలంబు సంగతంబు.

68. సాధకులకు యోగాసనాల్ శక్తి నించు,
మంచి ఆలోచనల్పెంచు మానవత్వ
విలువలు ఘటించు, ధైర్యంబు విస్తరించు,
శ్రమ దొలంచు, కల్గించు కర్తవ్య నిష్ఠ

69. బ్రహ్మ మెఋగు సాధనము తపమ్ము, ఋషులు,
మునులు, నిశ్చలచిత్తులై ముక్తి గాంచు
టిందులకొకనిదర్శనం బెంచిచూడ,
ప్రగతి సాధన మీయోగ మగుటెఱింగి
విశ్వమిత్రుఁడాబ్రహ్మర్షి బిరుదుపొందె?

70. భ్రమలు తొలగించి, జీవధర్మములఁ దెలిపి,
<u>ముందు వెనుక</u> లాలోచించు బుద్ధి నిచ్చి
జ్ఞానసముపార్జనాసక్తి కలుగఁజేసి,
ఉద్ధరించు గురులఁ జేరు యోగ మరుదు.
(పూర్వజన్మ, పరజన్మము)

71. కష్టములనేకము లవని కలుగుచుండు
గమ్యమెఋగని జీవన కడలిలోన
దిక్కు తెలియని దీనులు తీరమెనయ
తరణి, గురుపాదుకలె సదాధార మగును

72. ఆశలు నెఱవేరగ హర్ష, మందుకు,కృషి,
ఆత్మవిశ్వాసముఁగలుగు టవసరంబు
యోగ మారెంటిసాధించు నున్నతముగ.
సద్గురువులు లభింపఁగ సంబరంబు.

73. అనవసర విషయముల కాయాసపడుట
అవసరములకు నీరస మలము కొనుట
సహజ మీలోకమునకు;విచారముడిగి
యోగ,మాచరించినఁగడునుపకరించు.

74. బుద్ధి జాడ్యంబు తొలగించు, సిద్ధిఁగూర్చు,
జన్మ లెడలెడు నాత్మవిజ్ఞాన మిచ్చు
చిరము నిద్రాణమై యున్న జీవశక్తి
మేలుకొలుపు యోగాసనాల్ మేలుఁగూర్చు.

75. జీవితము సుఖమయముగాఁజేయు యోగ
మందరకు నుపాదేయమై యలరుటెఱిఁగి,
ఆయు రారోగ్య భోగ భాగ్యంబు లెసఁగ
శుభములన్ బడయు జగము లుభయ గతుల.

76. మనసు, మాట,శరీరములును వడంకు,
త్రికరణములు కలుషితమైవికలమగును,
అతిశయించిన కోప మనర్థ, మట్టి
క్రోధ మధిగమింపఁగ యోగ,సాధనమగు.

77. ఒడిదుడుకులమధ్య బ్రతుకు గడుపుకొనెడు
ఈప్రపంచమునకు యోగమే శరణము,
సుఖము,దుఃఖమ్ము సమముగాఁజూడఁగలుగు
పరిణతి నొసంగు నిత్య మభ్యాసమునను.

78. గడిచినంత గడిచిపోయెకాల మిపుడు
కనులుతెరచి యోగమహిమవినుచుఁగనుచు
చేతనైనరీతిని చేయ సిద్ధపడిన
మేలు కలుగు, వయఃపరిమితియు లేదు.

79. కాళ్ళు,చేతులు,చెవి,ముక్కు,కళ్ళు, పొట్ట,
మొదలుగానన్ని అవయవములకు తగిన
సాధన విధులు గురువుల సన్నిధిఁగని
చేయఁగఁ బరిపూర్ణఫలము సిద్ధ మగును

80. అందటికిఁగల ప్రాణ,మానందరూప
మదియుఁబరమాత్మకుఁబ్రతీక మగుచువెలుగు
"ఆత్మవత్సర్వభూతంబు" లాదరింపఁ
దగుననెడిసూక్తికిన్ బరమార్థమిదియె.

81. ఇళ్ళువాకిళు లూడ్చి పోగెత్తిపోసి
పరిసరంబులు పరిశుభ్రపరచు కొనిన
మలినములుతొలఁగును, హాయికలుగు, నటులె
దేహమున నవయవములు దీప్తిఁదనర
సూత్రనేతియు,గజకర్ణి సుఖము నిచ్చు

82. మన శరీరేంద్రియములకు మనసు మిన్న,
మనసు లోబడిన నవిపెత్తనముఁజేయు.
బుద్ధి నిశ్చయ జ్ఞానంబుఁబొదలఁజేయు,
బుద్ధివికసించు యోగవిభూతి కతన.

83. ఒక్కముక్కు బంధించి వేరొకటఁబీల్చి
రెండు బంధించి తగునూపిరి బిగపట్టి
తొలుతమూసిన ముక్కుతో వెలువరింప
ప్రముఖమైన ప్రాణాయామపద్ధతి యగు
నాడులనదిశోధించు ననవరతంబు

84. గాలిఁబీల్చిన నదిపూరకంబటంచు,
గాలి విడిచిన నదిరేచకం బటంచు
గాలి నిలిపిన నదికుంభకం బటంచు
శ్వాసలకు యోగపరిభాష శాస్త్రమందు

85. పడక కుదరదు, నిద్రయుపట్టదెపుడు
నిలబడుటకుఁగూర్చుండుట కలమటపడు,
నడుమునొప్పితోఁగనబడు నరక మెపుడు;
తొలఁగునది భుజంగాసన మలవడంగ.

86. మాటలకు చేతలకు మధ్య, మసలు,దూర
మధికమెందు, లోకవ్యవహారమందు;
వాఙ్మనఃక్రియలకు సమన్వయముఁగూర్చి
సాధకులకు యోగమొసంగు సత్యనిష్ఠ.

87. ఎందఱెందరు గురువులీయిలనులేరు,
శిష్యవిత్తాపహారులైచెలఁచువారు,
ఆత్మవిద్యబోధించునయ్యతఁడొకండె
శిష్యహృత్తాపహారియై చెలగువాడు.

88. ఆత్మ విద్యావిలాసంబు నందఁజేయు
గురువు లవ్యాజకారుణ్య సురతరువులు,
వారి, నాశ్రయించినవారి, వాంఛితంబు
లెల్ల సమకూరు,నానంద ముల్లసిల్లు.

89. యోగనిద్ర బూనెడు హరి,యుత్తమగతి
మనల, కుపదేశ మొనరించుమమత తోడ;
దేహముకన్న భిన్నమౌ దేహియనుచు
విశ్వరూపుడైనను తాను వే రగుటను.

90. చెడిన ఆరోగ్యమును బాగుచేయు కంటె
ముందుగా ననారోగ్యంబు పొందనట్టి
యత్నమొనరించుటయె న్యాయమగును; తలఁప,
వ్యాధులకు యోగమారోగ్య సాధనంబు;

91. అన్ని వయసుల వారును, కొన్ని, కొన్ని
ఆసనములు చేయ ఫలిత మమరు నెపుడు;
మన శరీరముల్, స్వాధీన మెనయ, యోగ
మార్గమె, గతి; ప్రాణాయామ మహిమ మసదె?

92. ఊపిరినిఁ బీల్చి, విడచుచు, నుగ్గబట్టు
టాసనమ్ములం, దెంతెంత యవసరమ్మొ
గురు ముఖంబున నేర్చుట పరమ సుఖము;
బుద్ధిమంతుల కొదవు సంపూర్ణ ఫలము;

93. తోచినటులఁ బ్రేలుట పిచ్చి; దోసమెసఁగు;
ప్రతిభ కలిగి, పలికిన, సౌరభము లొలుకు;
క్రమము, క్రమశిక్షణంబు యోగమునఁ గల్గు
సరస సాహిత్య సంపద సాధ్యపడును|

94. యౌవనంబు తరుగదు కాయంబునందు,
ముసలితనము కనబడదు ముఖమునందు,
ధ్యానయోగ సాధనలనుత్సాహమెసఁగు,
కాలము గణనకున్ రాదు; గ్లాని లేదు;

95. రక్తపోటును, మధుమేహ రక్కసులనఁ
బరగు నుగ్ర రోగంబుల బారిఁ బడక,
బ్రతుకు సుఖమయంబుగఁ జేయు జతనమందు,
యోగమే శరణ్య మఖిలాభ్యుదయములకు|

96. యోగ మభ్యసించు సుమతి, కున్నత గతి,
దేహమున నాడులెల్ల నుత్తేజితమగు;
సత్యశోధన, మాత్మవిచార ధార,
సృజన శక్తి విజృంభించు; సిద్ధిఁ గాంచు;

97. పెందలకడనే నిదురించి, పెందలకడ
నిద్రలేచిన జనులకు భద్రమగును;
సూర్యుఁడుదయింపక మునుపు, సురుచిరంబు
సుందరంబునగు ప్రకృతిఁ జూడనగును

98. శ్రావ్యమగును, పక్షుల కలరవములప్పు
డాయురారోగ్యముల్ ప్రాణవాయువొసఁగు;
శాంతమౌ ప్రకృతినిఁగన, శ్రమలకోర్చి
ఉత్తమము లేవ, బ్రాహ్మీ ముహూర్తమందు;

99. సకల దుఃఖములు భరించు సహనశీల,
మప్రతీకార పూర్వకమగు ప్రవృత్తి,
చీకులును, చింతలును లేని చిత్తశాంతి
సమయ పాలన, మలవడు సాధకులకు;

100. యోగవిజ్ఞాన కేంద్రంబు లొనరఁ గూర్చి
శిష్యులకు విద్య బోధించు చిన్మయులగు
గురువులకునమస్సుమనస్సులిరవుకొనఁగ,
భక్తి రచియింతు మాలికా పంక్తి నెపుడు;

101. కనులు మూసి తనను తాను కనుఁగొనంగ
శివుఁడెపుడు ధ్యానయోగంబు సేయుచుండు
బాహ్యమునకన్న ఆంతర ప్రకృతి మిన్న
శాశ్వతము, సమగ్రమెఱుఁగు, సత్యమగును|

102. ఓర్పు, నున్నత లక్ష్యంబు, లేర్పడంగ
కృషి సలుపువారు, దేశ చరిత్రలందు
ధృవముగా నుందు, రెందును ధీరమతులు
నద్భుత కలాములు జగతినందఱుఁగడు
గీర్తనీయులు, మ్రొక్కెదఁ గేల్మొగిడ్చి;
యోగ, మవ్వారి ప్రాణంబుగాఁగ తెలిసి;

103. సాధకులమితాహార, సత్సంగతులొగి
దుఃఖములనుబోగొట్టి, సంతుష్టిఁగూర్చు.
జీవితముఁబవిత్రంబుగజేయు,నియతి,
“బ్రహ్మమీజగం”బనుజ్ఞానపథముఁజూపు

104. తిన్నతిండి పరిణతిఁజెంది మన, సగును,
మనసునకుఁబ్రతిరూపము మన నడవడి
నడవడికిప్రతిఫల మగపడు బ్రతుకులు,
బ్రతుకు దిద్దఁగ యోగ, ముపకరణంబు.

105. తినిన వెంటనె మరిమరి తినుటతగదు,
మహిత జీర్ణశక్తితరచు మందగించు,
అట్టి,జీర్ణముకానిఆహార మదియు,
విషముగామారి,వికటించు,వేదనలిడు.

106. జన్మ జన్మలఁగలుగు సంస్కార మెలమి
వాసనలుగావెనుబడు జీవతతి కెపుడు,
వాసనాక్షయ మైనచో బంధ మెడలు;
యోగ మాతత్త్వచింతన కుపకరించు.

107. తిష్ఠ కుదిరిన వారికి, నిష్ఠ కుదురు,
నిష్ఠకలిగిన ధ్యానగరిష్ఠుఁడగును,
ధ్యానయోగసాధన పరమాత్మఁజేర్చు,
పరమ మద్వైతసుఖ మనుభవమునఁగను.

108. దృఢతరంబగు సంకల్పదీక్షఁబూని,
స్థిరమనస్కులై కార్యసిద్ధికితగుకృషి,
సానుకూలదృక్పథముతోఁ జలుప వలయు;
యోగ మభ్యసింప నసాధ్య మొకటి కలదె?.

109. మునులు తలక్రిందలుగ తపంబొనరిచి ,రది
ఆయు రారోగ్యములిడుశీర్షాసనంబు
మనము నేకాగ్రపరచు,తామసమునణచు,
దేహదారుఢ్యమున్ బెంచు,స్థిరతగూర్చు,
నాత్మ విశ్వాసమొసఁగు_యోగానుభవము.

110. ఎప్పుడోపుట్టి,గిట్టుటింకెప్పుడనెడు
జాతకము వ్రాయు నాబ్రహ్మ భూతతతికి
శ్వాసలేప్రాణ మగుట యోగాసనముల,
వృద్ధిఁగాంచు,ప్రాణాయామ పద్ధతులను;

111. ఆకసమునందుపొలుచు నహస్కరుండె,
హంసయై హృదయాకాశమందు తనరు:
లోకములు రవికిరణముల్ సోకి పొదలు,
దేహ మాతేజమున్ దాల్చి దీప్తమగును

112. యోగసాధకులకు నుపయోగపడెడు
మెత్తనిదగు దుప్పటిని భూమిపయి పరచి
ఆసనములు,ధ్యానము చేయగా సముచిత
మదియు సమతలముగనున్న నధికఫలము.

113. పౌష్టికాహారనియమముపాడియగును.
నానబోసిన పెసలు,శనగలు,వేరు
శనగ,లలచంద,గోధుమల్ తినిన బలము;
పండుఖర్జూరములు,సీమబాదములును
ఆకుకూరలు,పండ్లునాహ్లాదమిడును

114. చెప్పుటకుముందుగా,తానుచేయునపుడె,
మాటలకువిలువకలుగు,మాన్యుఁడగును.
వట్టి మాటలన్నియు,కట్టిపెట్టి,గట్టి
మేలు తలపెట్టుమనె కవిమిత్రుఁడరయ
నతడె,గురజాడ దేశభాషాభిమాని;

115. పట్టుఁబగ్గాలు లేకుండఁబరువులిడెడు
నింద్రియాశ్వంబుల నిలుపుటెట్టులనెడు,
భయముఁబోగొట్టి జగతికిభద్రమిడఁగ,
యోగమానంద మెనయు నభ్యుదయపథము

116. క్రమ,మసాధ్యసాధకము,యోగం,బమేయ
మష్టసిద్ధులొసఁగు మహిమాన్వితంబు,
ఐహికాముష్మిక సుఖంబు లలరఁజేయు,
నాశ్రయించువార లధికు లగుట ధ్రువము.

117. ఎంత ఎత్తెదిగినను రవంత తృప్తి
పడనిమానవులకు,మనోవ్యధలుపెక్కు
భోగములురోగకాణములనితెలిసి
యోగికానివాడు నిరుపయోగియగును.

118. నిన్ను నీవు తెలియు మార్గమెన్న యోగ
మదియు నారోగ్యవంతుల కమరు;నిత్య
సాధనంబుల ననుభవసంపదఁగని,
ఇహికాముష్మికసుఖంబులందుమెపుడు

119. పనియెదైవంబుగానెంచి పాటుపడిన
నందివచ్చునానందంబు ముందు ముందు;
యోగమానేర్పు,నేర్పు సంయోగపరచు
ధనము,సుఖము,సత్కీర్తి సాధనమునగుచు.

120. ఔషధములందు,దైవంబులందు,జనుల
కెట్టిభావమున్న,గలుగునట్టిఫలము.
అనుభవమ్మున నానందమందఁజేయు
యోగమందఱకామోదయోగ్యమగును.

121. మంచియన్నదివిని ప్రోత్సహించునట్టి
సద్గుణముభారతీయులసంప్రదాయ
మది ప్రపంచంబుసమ్మతినాదరించు
శుభముసంతోష మాయోగ మభినుతింతు.

122. ఇంద్రియముల కదలికలకెల్లమనసు
కారణం,బదినిలకడ కలిగియున్న
చేయుపనిలోన నిపుణతచేకుఱు, నల
యోగ,మాస్థితి సర్వుల కొసఁగునుర్వి.

123. ఆత్మనిగ్రహంబు,నంతర్ముఖత్వంబు
కలుగు, విషయవాంఛలు, లయమందు
రోగములెడలించు యోగమొనయు వారి
కొదవు,సుఖముశాంతి, హృదయమందు.

124. దేహమిదిమున్నె రోగాలదీవియెన్న
బద్ధకముదానిస్వాధీనపరచుకొనును
యోగసాధన మవ్వాని యునికితెలిసి
పారద్రోలును కడదాక ధీరమతిని.

125. సవిత దేవతగా, ఋషీశ్వరుడు విశ్వ
మిత్రుఁడగుచుఁచెప్పెనదెగాయత్రిమంత్ర
మనఁబ్రసిద్ధిబడసె,సిద్ధులనొనగూర్చు
శ్రద్ధతోజపియింపనైశ్వర్యములిడి

126. భాస్కరునిమ్రొక్కి వేడినభద్రమెసఁగు
లోకబాంధవునిగొలువశోకముడుగు
అనిశమారోగ్యభాగ్యంబులమరుచుండు
సకలజీవకోటితనియు, సౌఖ్యమెనయు.

127. అన్ని విధముల జగములనాదుకొనెడు
మిత్రునుపకారముఁదలంపమేలుగలుగు
సౌరశక్తివిశేషంబుఁజూరకొనుచు
బుధులుసూర్యనమస్కారములుఘటింప
నతనికి కృతజ్ఞతలు చెప్పినట్టులగును.

128. కాంతికిరణముల్ప్రసరించికళలునించి
సూర్యుఁడెల్లలోకములకుశోభఁగూర్చు
సృజనపోషణసంహారశీలురైన
ఆత్రిమూర్తులకును మూల, మాత్మశక్తి

129. సమస్యములవృద్ధిచేయు,నుత్సాహమొసఁగు
వెలుగులనుగూర్చు సంకటములనుదీర్చు
భయములనుబారఁద్రోలుచు జయమునిచ్చు
సౌరశక్తియనంతంబుసౌఖ్యదంబు.

130. అతనిరాకతో ప్రారంభమగును దినము
నతనిగనకున్న దుర్దినమనిరిపెద్ద
లతని వలన సకలజీవతతియుబ్రతుకు
జగతికతడెప్రాణంబు, నైశ్వర్యమతడె.

131. కాలమతివేగముగ సాగు కష్టసుఖము
లకు, వియోగ సంయోగములకు, నతీత
మగుచు,ధన,మధికారమ్ము,నడ్డుకావు,
బలము,బలగమ్ము,నద్దాని నిలుపలేవు,
యోగులకుపునరావృత్తియుండఁబోదు.